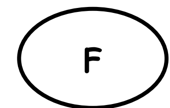
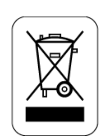
INTENSIVE LINE

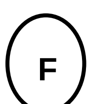
CARE



Manuel d’utilisation

Réf. 460810





AVERTISSEMENTS :

Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classe HC pour une utilisation à domicile, il ne doit pas être utilisé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids et taille maximum de l'utilisateur : 130 kg.
- **Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.**
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

Garantie : Le châssis est garanti 3 ans. Les pièces d'usures sont garanties 1 an. La garantie s'applique en utilisation normale**.**

Recyclage : le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

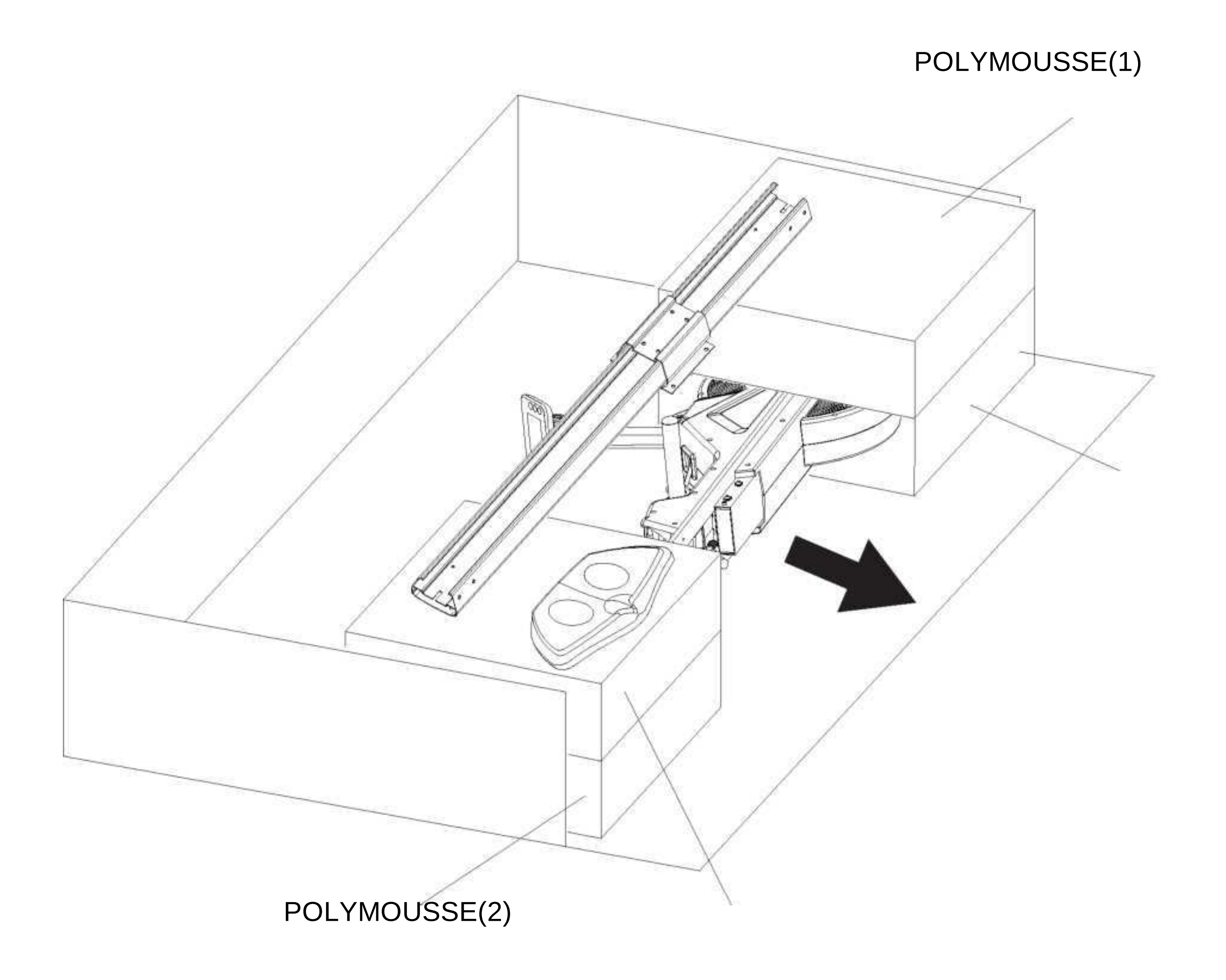
**Merci de lire attentivement les consignes ci-dessous avant de commencer le montage de l'appareil. Veillez à bien suivre les étapes une par une.

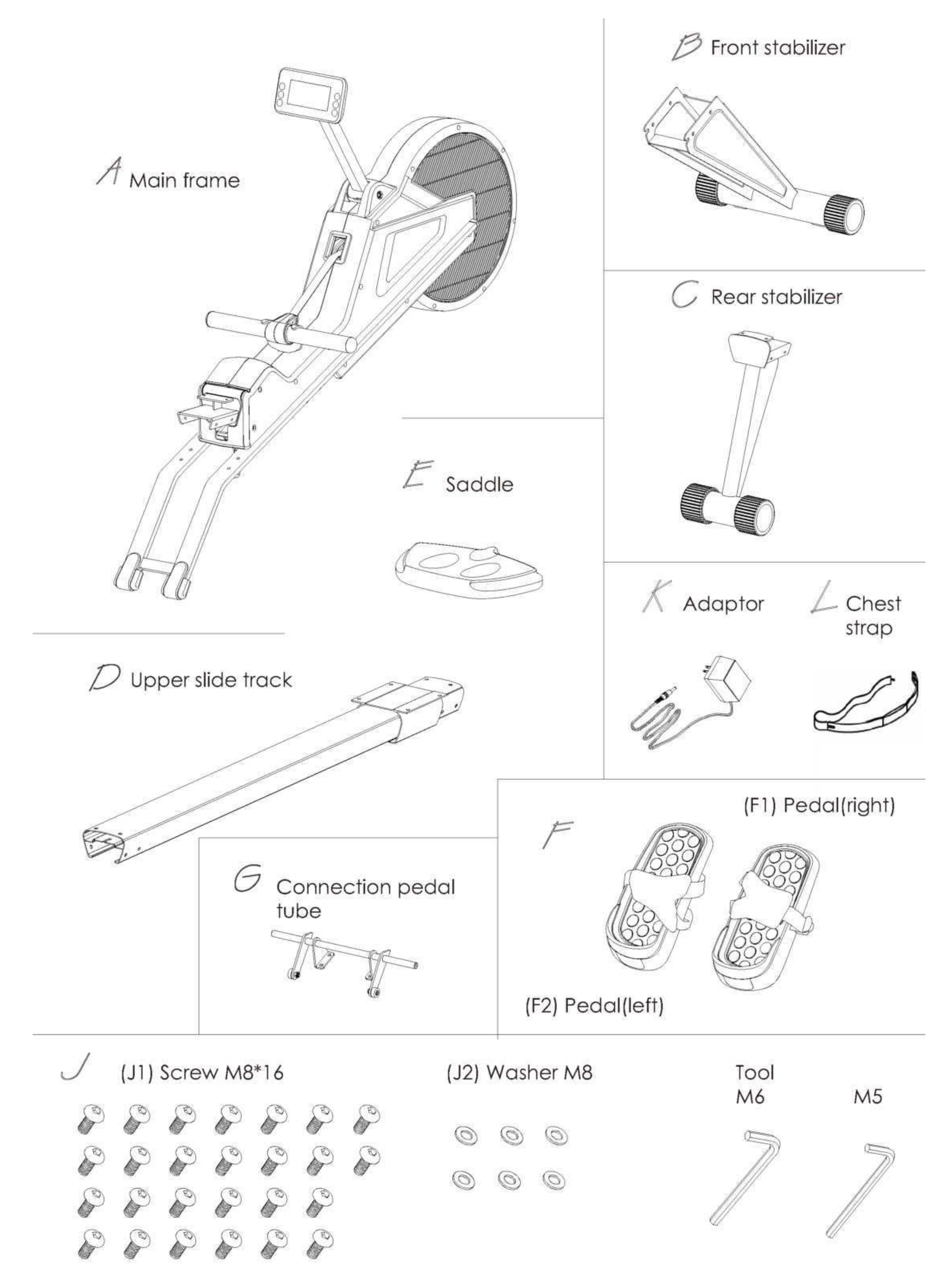
Avertissement :

(1) Étant donné le poids de l'appareil, nous vous conseillons d'être à deux pour le montage.

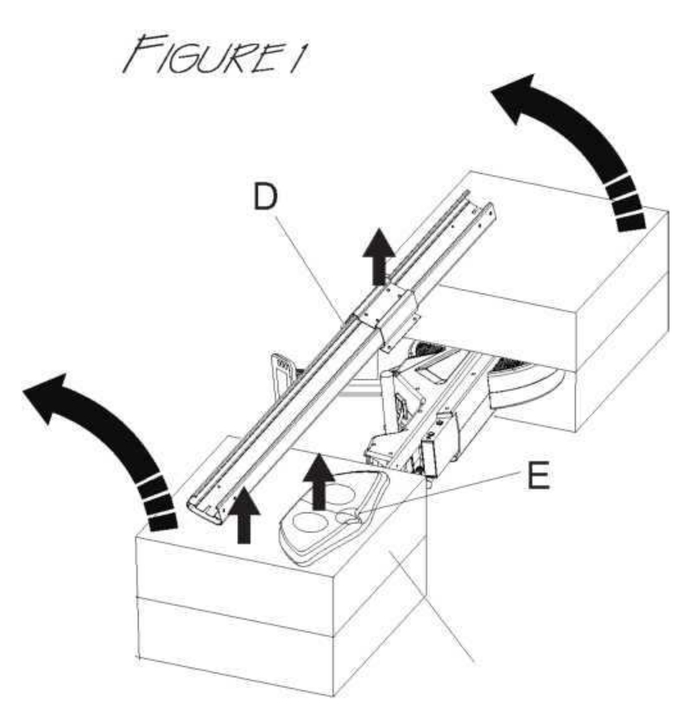
(2) Les morceaux de polymousse sont destinés à maintenir l'appareil en place jusqu'à ce que toutes les étapes du montage soient terminées. Ne les jetez pas avant la fin du montage de l'appareil.

(3) À l'ouverture du colis, l'appareil est disposé comme illustré ci-dessous. Laissez le carton sous l'appareil afin que vous puissiez l'utiliser comme tapis pour protéger la surface de travail jusqu'à ce que le montage soit terminé.




A Main frame
B Front stabilizer
C Rear stabilizer
E Saddle
K Adaptor
L Chest strap
D Upper slide track
(F1) Pedal(right)
F
G Connection pedal tube
(F2) Pedal(left)
J (J1) Screw M8*16
(J2) Washer M8
Tool
M6
M5

RETRAIT DES MORCEAUX DE POLYMOUSSE



Ouvrez le colis, de manière à ce que le contenu soit disposé tel qu’illustré sur la figure 1. Retirez tous les éléments à l’exception de l’appareil en lui-même, puis retirez les morceaux de polymousse et les éléments restants à l’intérieur. Mettez tous les éléments de côté pour les étapes ultérieures.

Remettez les morceaux de polymousse dans leur position initiale, puis levez le bloc de 90 ° (comme indqué ci-contre). Vous pouvez maintenant passer à la figure 2.

FIGURE 2

B

MONTAGE DU STABILISATEUR AVANT

Fixez le stabilisateur avant (B) au cadre principal à l’aide de vis (J1) et de rondelles (J2). Une fois le stabilisateur avant fixé, avec l’aide d’une autre personne, retournez l’appareil de manière à ce qu’il soit dans la position correspondant la figure 3.

A

J2

J1





MONTAGE DU TUBE DE CONNEXION DES PÉDALES

Une fois le cadre principal (A) retourné, retirez les morceaux de polymousse (3 et 4). Fixez le tube de connexion des pédales (G) au cadre principal (A) à l'aide des vis (J1).

** Remarque : avant que la corde puisse être utilisée, vous devez retirer la bande de sécurité.

FIGURE 4.

MONTAGE DU SIÈGE SUR LE RAIL SUPÉRIEUR

Fixez le siège (E) au rail supérieur (D) à l'aide de vis (J1),
puis fixez le rail (D) au cadre principal (A) à l'aide de vis (J1).

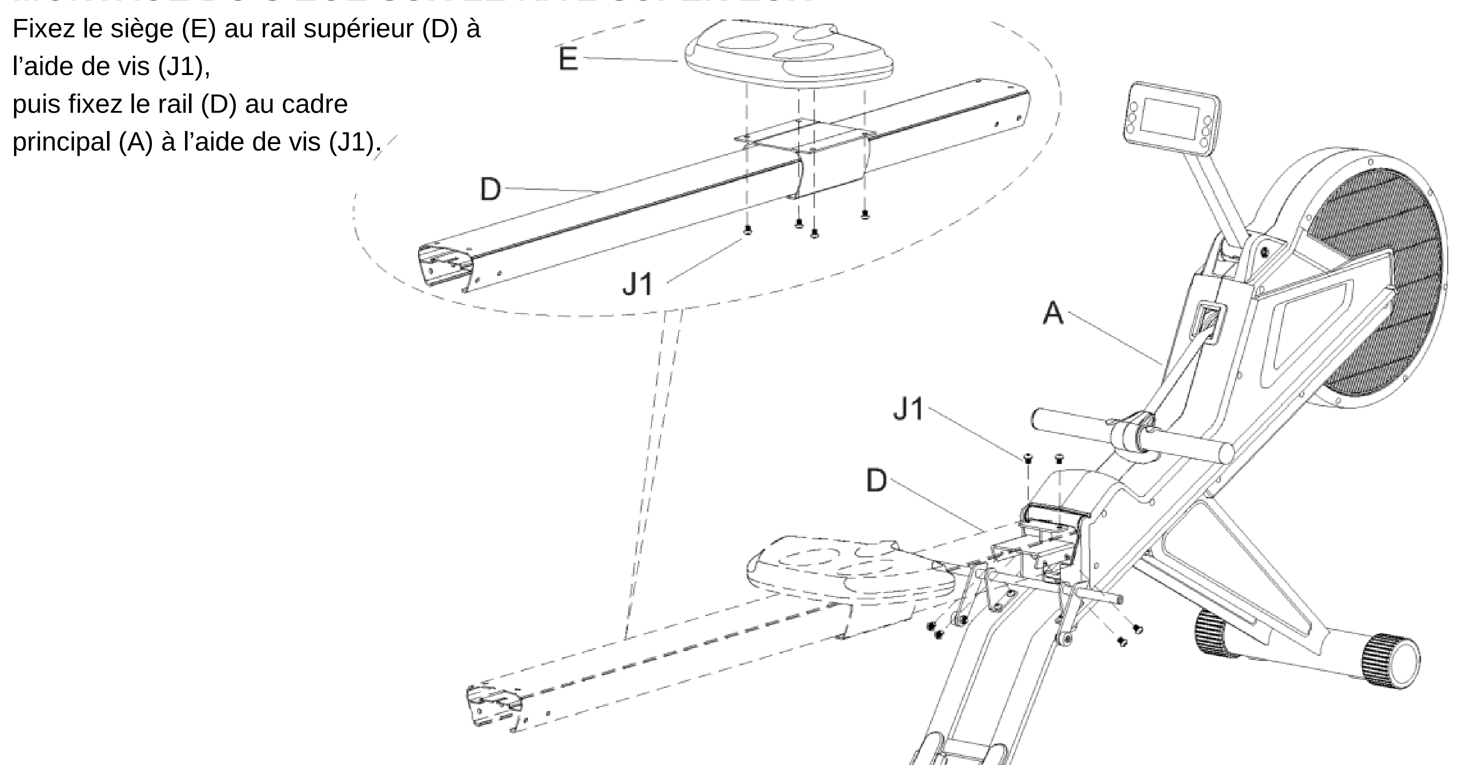


FIGURE 5

MONTAGE DU STABILISATEUR ARRIÈRE

Soulevez le rail supérieur (D) et insérez-y le stabilisateur arrière (C).
Utilisez des vis (J1) pour fixer le stabilisateur arrière au rail (D).

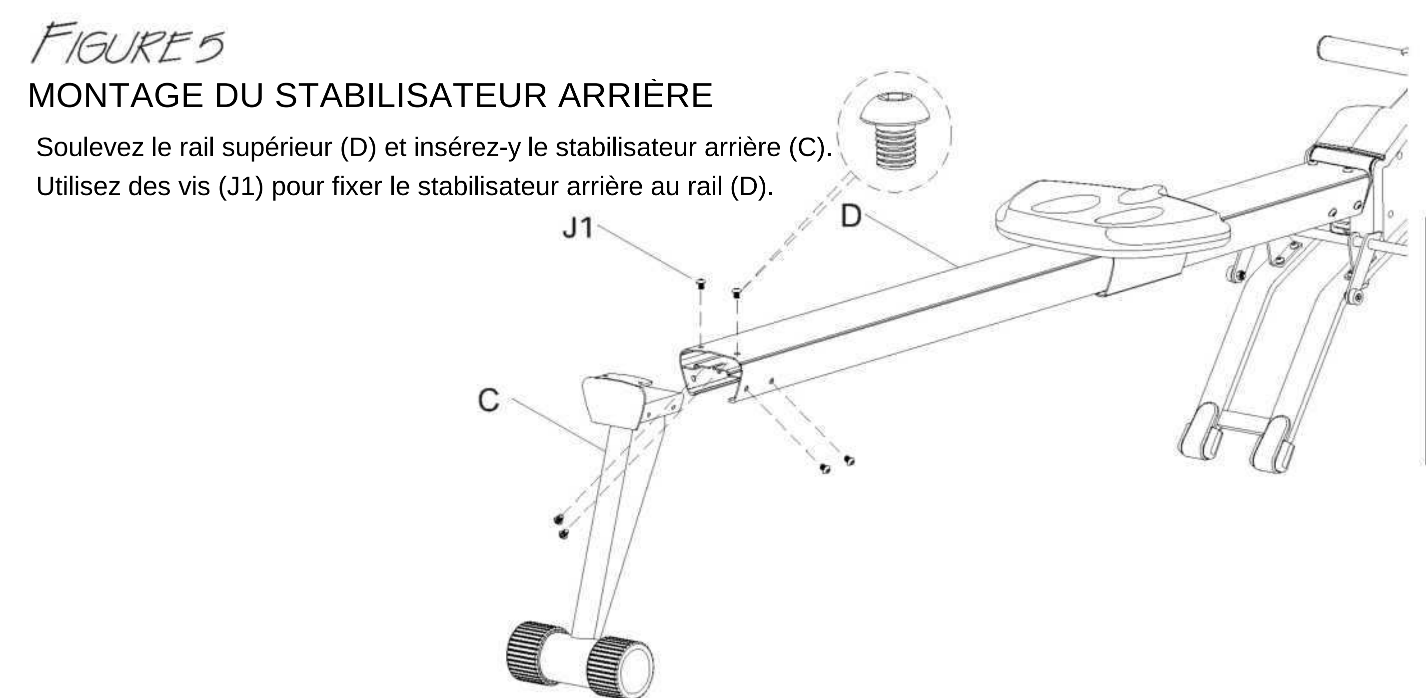


FIGURE 6

MONTAGE ET AJUSTEMENT DES PÉDALES

Fixez la pédale droite (F1) sur le tube de connexion des pédales (G) à l’aide de vis (J1) et de rondelles (J2). Si vous souhaitez ajuster la position de la pédale, desserrez l’écrou (F10) et le bouton de serrage (F9) puis ajustez la position vers le haut ou vers le bas. Resserrez l’écrou et le bouton une fois que la pédale est dans la position souhaitée.
Procédez de la même manière pour la pédale gauche.

FIGURE 7

MONTAGE DE L’APPAREIL

Pour cette étape, nous vous recommandons de procéder avec l’aide d’une autre personne pour éviter tout risque de blessure lors du dépliage. Desserrez le bouton de serrage (A4) puis tirez-le vers le bas.
Repliez le rail puis resserrez le bouton. Veillez à tenir le rail jusqu’à ce que le bouton soit bien serré. L’adaptateur secteur est nécessaire pour utiliser la console.

A4

D

FIGURE 8

UTILISATION DE L’ADAPTATEUR SECTEUR

Le port d’alimentation est situé à l’avant de la machine, comme indiqué sur la Figure 8

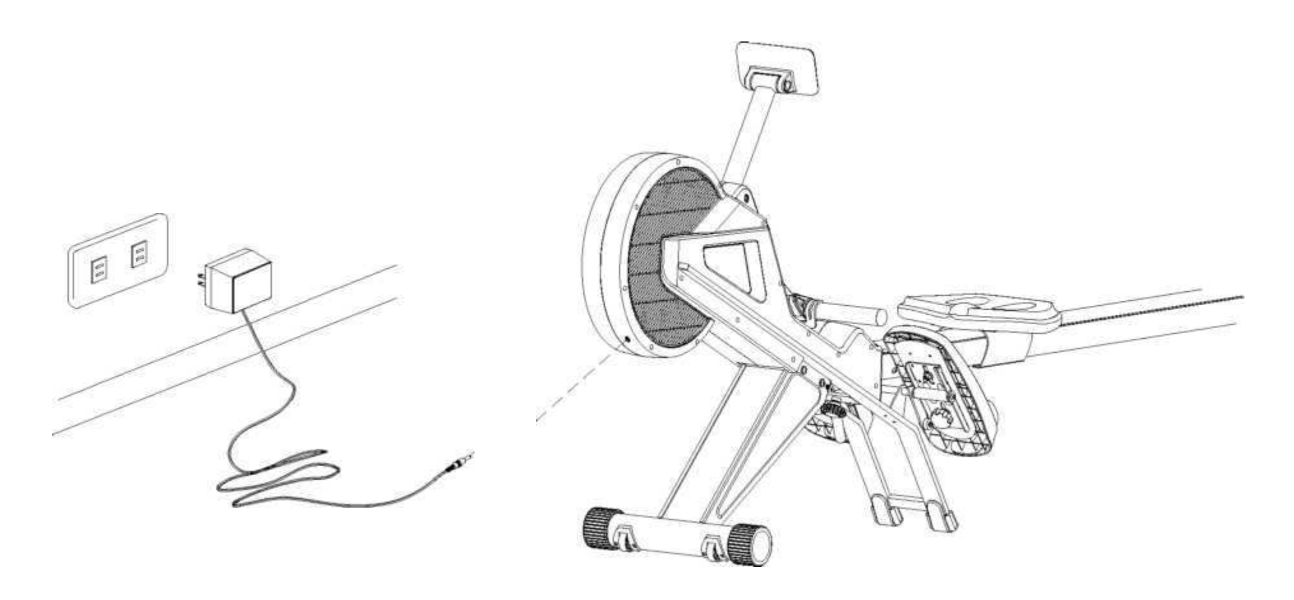


FIGURE 9

DÉPLACEMENT DE L'APPAREIL

Le stabilisateur avant est équipé de roues de transport.
Tenez-vous debout à l'avant de l'appareil et soulevez-le jusqu'à ce que le poids soit transféré sur les roues de transport.
Vous pouvez maintenant déplacer facilement l'appareil jusqu'au nouvel emplacement.

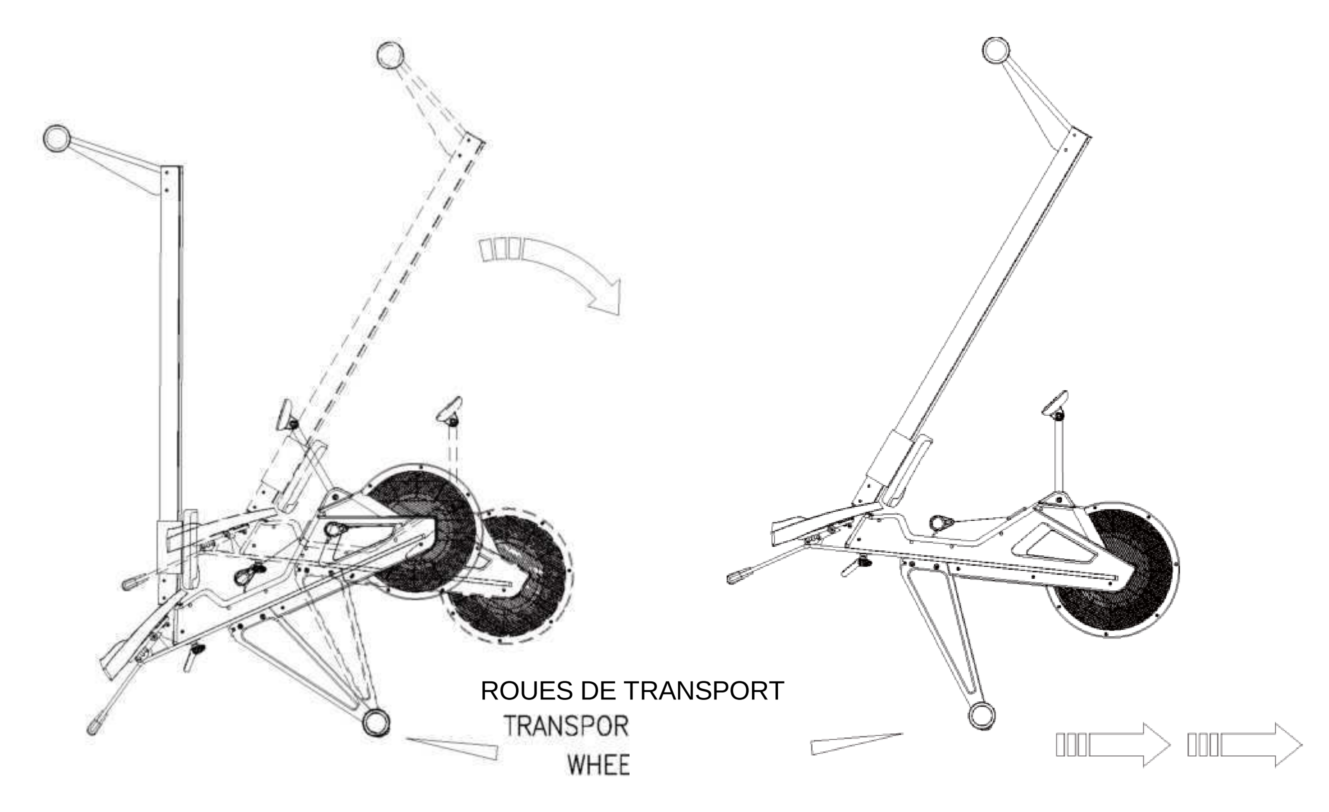


FIGURE 10

RÉGLAGE DE LA POSITION DE LA CONSOLE/DU LOGEMENT DE LA CONSOLE ET DES SANGLES DES PÉDALES

L'angle de la console peut être ajusté, comme illustré ci-contre.

Une fois la console dans la position souhaitée, utilisez la clé de 8 mm pour la fixer.

Réglage des sangles des pédales

(1) Placez votre pied droit sur la pédale droite (F1) et serrez la sangle (F13) à votre convenance.

(2) Procédez de la même manière pour régler la sangle de la pédale gauche.

A11

TOOL 8M

F13

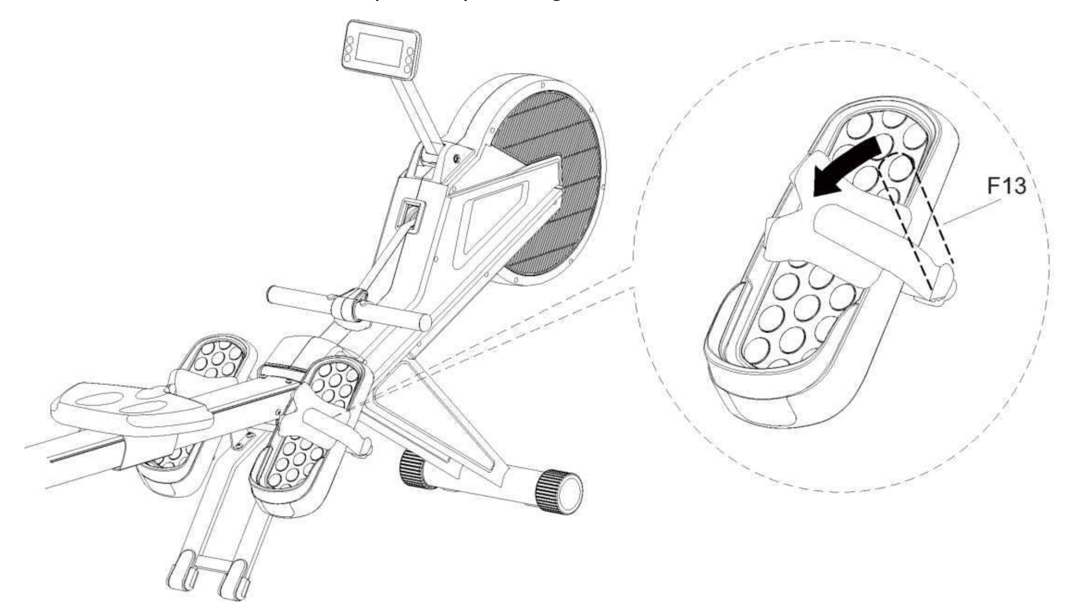
F1



FIXATION DES SANGLES DES PÉDALES

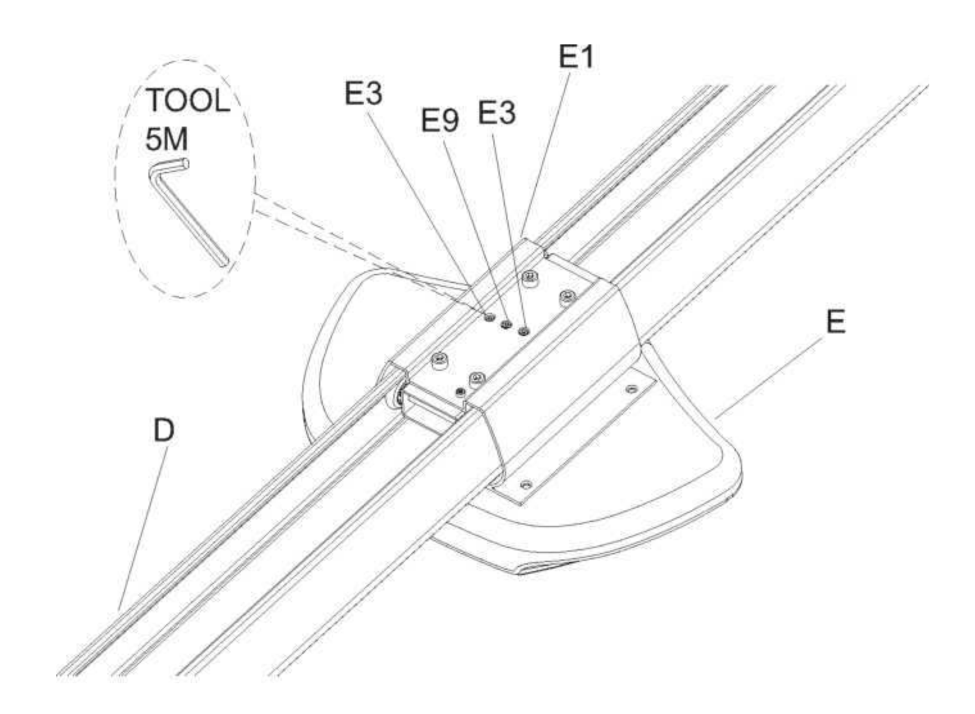
(1) .Serrez la sangle de la pédale droite (F13) à votre convenance.

(2) .Procédez de la même manière pour la pédale gauche.



**Remarque concernant le rail supérieur (D) et la coulisse (E1)

La coulisse (E1) comprend trois vis (une vis E9 et 2 vis E3) comme illustré ci-dessous. Desserrez la vis du milieu (E9), puis ajustez le serrage des deux autres vis (E3) à votre convenance. Resserrez la vis centrale une fois le réglage terminé.



PROGRAMMES (P1-P12), ORDINATEUR ET UTILISATEUR EN MODE RACE

MODE DE CONTRÔLE DES FONCTIONS

DONNÉES UTILISATEUR

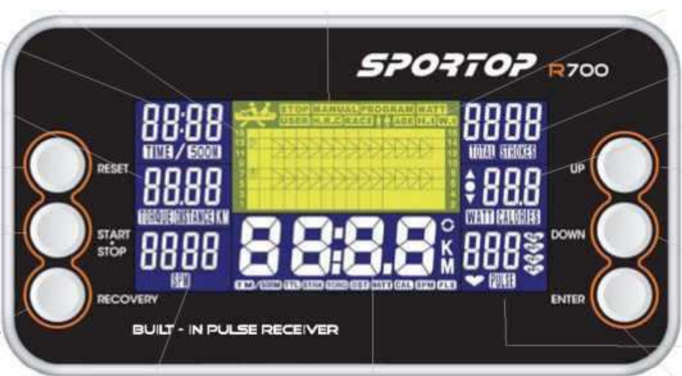
TEMPS/500 M

DISTANCE

TOUCHE RESET (RÉINITIALISATION)

TOUCHE START/STOP (DÉMARRAGE/ARRÊT)

<u>TOUCHE RECOVERY (RÉCUPÉRATION)</u>
Test de condition physique qui évalue votre capacité de récupération



COUPS DE RAME / NOMBRE TOTAL DE COUPS DE RAME

WATTS / CALORIES

TOUCHE UP (HAUT) : Augmenter la valeur d'un paramètre

TOUCHE DOWN (BAS) : Diminuer la valeur d'un paramètre

TOUCHE ENTER (ENTRÉE)

Valider ou sélectionner un paramètre

H.R.C. (rythme cardiaque cible)

SPM (COUPS DE RAME PAR MINUTE)

FENÊTRE D'AFFICHAGE DE LA FONCTION PRINCIPALE

TEMPS 500M/ COUPS DE RAME/ NOMBRE TOTAL DE COUPS DE RAME/ WATTS /CAL / SPM / POULS

FONCTION	
SCAN (ALTERNANCE)	Affiche chaque fonction pendant 6 secondes avant de passer à la suivante : WATTS/CALORIES puis TEMPS/500M puis COUPS DE RAME/NOMBRE TOTAL DE COUPS DE RAME.
SPM (COUPS DE RAME PAR MINUTE)	0-15-999
SPEED (VITESSE)	0.0-99.9 km/h
TIME (TEMPS)	0:00-99:00.
DISTANCE	0.00-99.50 km
CALORIES	0-990.
SYMBOLE EN FORME DE CŒUR	Clignote à l' écran
MANUAL (MODE MANUEL)	Niveau de 1 à 16
PROGRAMME	P1-P12
WATTS	0-999 watts
WATTS CONSTANTS	10-350
USER (PROGRAMME UTILISATEUR)	U0 ~ U4
H.R.C (Contrôle de rythme cardiaque)	55% - 75% ' 90% ' IND (valeur cible)
PULSE (POULS)	P-30-240, valeux maximum posssible
STROKES (COUPS DE RAME)	0 - 9999
TOTAL STROKES (NOMBRE TOTAL DE COUPS DE RAME)	0 - 9999
TIME/500M	0:00 - 99:59
DONNÉES UTILISATEUR	U0 -U4 (données en mémoire pour les profils U1 - U4)

- SEXE — Sélectionnez l' un des symboles home/femme *
- ÂGE — 10-25-99
- TAILLE — 100-160-200 (C M) /40-60-80 (POUCES)
- POIDS — 20-50-150 (KG) / 40-100-350 (LIVRES)

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

1. Assurez-vous de brancher le bon adaptateur secteur (6V 1 A), avec la fiche adaptée à votre pays. Allumez l'appareil : tous les segments s'afficheront sur l'écran LCD pendant deux secondes.

2. Ceinture avec capteur de rythme cardiaque intégré

   Un cardiofréquencemètre est intégré à l' ordinateur. Vous devez porter la ceinture pour que votre rythme cardiaque puisse être mesuré. Consultez la notice de la ceinture pour en savoir plus sur le placement correct.

3. Mettez l' appareil en marche (ou maintenez la touche RESET enfoncée pendant 2 secondes), tous les segments s' afficheront à l' écran. Appuyez sur START/STOP pour passer en mode MANUEL directement et commencer une séance d' exercice.

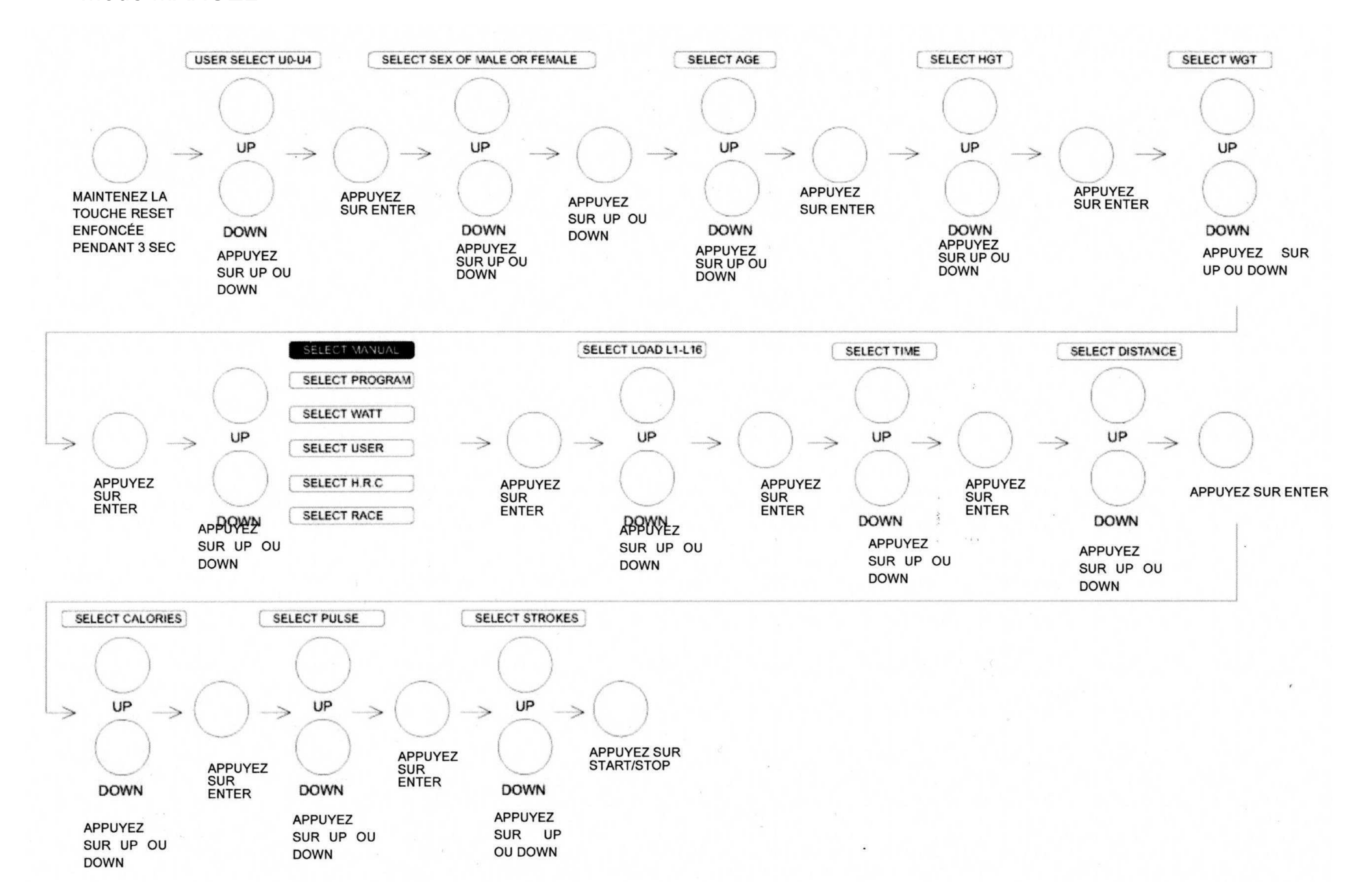
4. USER s' affiche dans la matrice de points à l' écran, choisissez un numéro de profil utilisateur (de U0 à U4) à l' aide des touches UP et DOWN, appuyez sur ENTER pour valider puis réglez les paramètres (SEXE / ÂGE / TAILLE / POIDS). Appuyez sur ENTER une fois tous les paramètres renseignés, vous reviendrez au menu précédent, attendez que USER s' affiche à l' écran, Appuyez sur les touches UP et DOWN pour choisir le numéro de profil utilisateur. ^ USER : UO ~U4 (U1 ~ U4 correspondent aux données de profil enregistrées, U0 signifie qu' il n' y a aucune donnée ou valeur en mémoire).

5 MODE CONTRÔLE : MODE MANUEL/PROGRAMMES/WATTS/PROGRAMME UTILISATEUR/CONTRÔLE DU RYTHME CARDIAQUE/ COURSE

5.1 Mode manuel

LOAD1 s'affiche dans la matrice de points à l'écran après avoir appuyé sur la touche ENTER pour valider. Appuyez sur les touches UP et DOWN pour ajuster la valeur LOAD (RÉSISTANCE) et appuyez sur ENTER pour valider. Utilisez à nouveau les touches UP et DOWN pour régler les paramètres suivants. Une fois tous les réglages effectués (TEMPS, DISTANCE, CALORIES, POULS, COUPS DE RAME), appuyez sur START/STOP pour débuter la séance.

Mode MANUEL

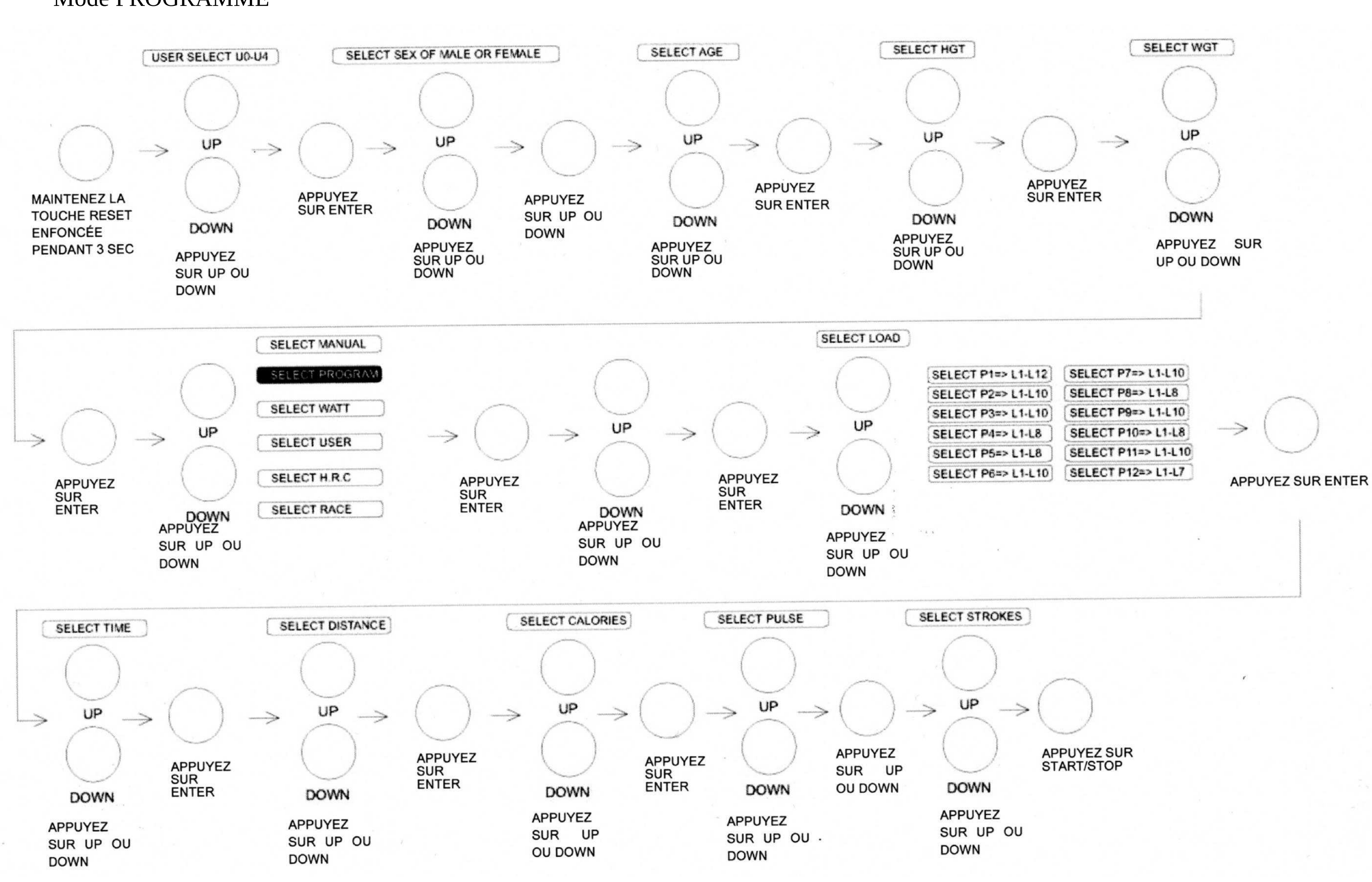


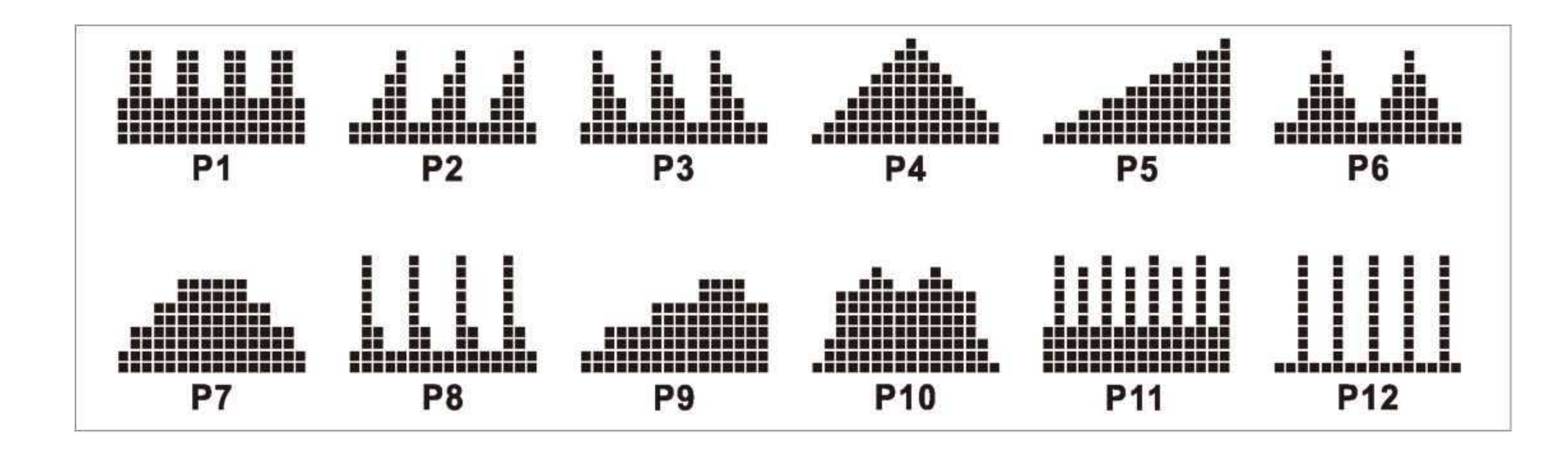
5.1 MODE PROGRAMME

Si vous choisissez le mode PROGRAMME, après avoir validé avec ENTER, le numéro de programme P1 -P12 s'affichera dans la matrice de points. Effectuez votre sélection à l'aide des touches UP et DOWN pour choisir la valeur LOAD (charge), et commencez la séance une fois tous les réglages terminés (TEMPS, DISTANCE, CALORIES, POULS, COUPS DE RAME).

USER SELECT U0~U4	SÉLECTION PROFIL UTILISATEUR U0~U4
SELECT SEX OF MALE OR FEMALE	SÉLECTION DU SEXE
SELECT AGE	SÉLECTION DE L'ÂGE
SELECT HGT	SÉLECTION DE LA TAILLE
SELECT WGT	SÉLECTION DU POIDS
SELECT MANUAL	MODE MANUAL
SELECT PROGRAM	MODE PROGRAM
SELECT WATT	MODE WATT
SELECT USER	MODE USER
SELECT HRC	MODE HRC
SELECT RACE	MODE RACE
SELECT LOAD L1~L16	SÉLECTION DE LA RÉSISTANCE L1~L16
SELECT TIME	SÉLECTION DU TEMPS
SELECT CALORIES	SÉLECTION DES CALORIES
SELECT DISTANCE	SÉLECTION DE LA DISTANCE
SELECT PULSE	SÉLECTION DU POULS
SELECT STROKES	SÉLECTION DU NOMBRE DE COUPS DE RAME

Mode PROGRAMME

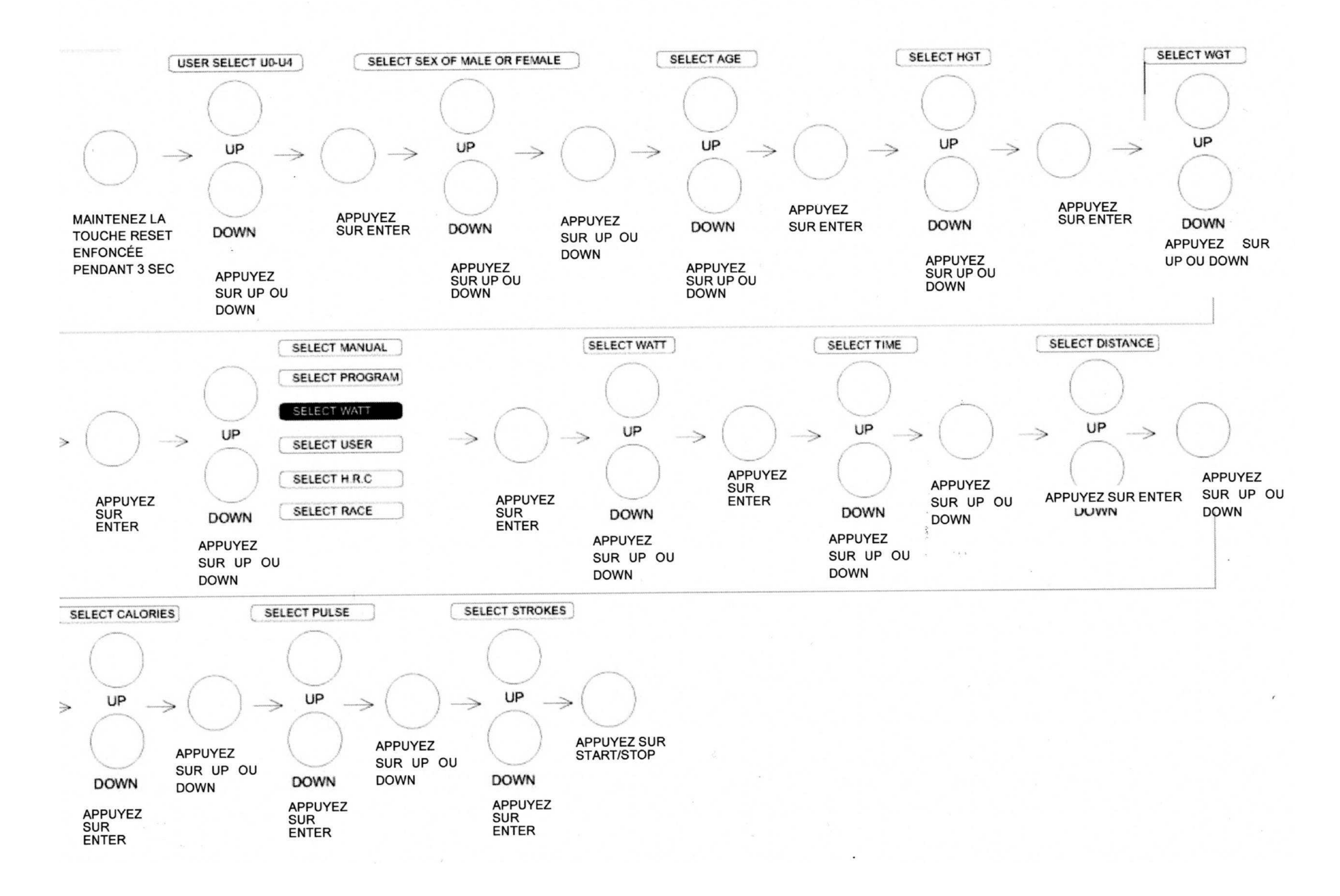




5.3 Mode WATTS CONSTANTS Vous pouvez définir une valeur de WATTS par défaut selon vos préférences à l'aide des touches UP et DOWN. L'intervalle va de 10 à 350 watts. Une fois la valeur en watts constants fixée, appuyez sur START/STOP pour commencer la séance.

USER SELECT U0~U4	SÉLECTION PROFIL UTILISATEUR U0~U4
SELECT SEX OF MALE OR FEMALE	SÉLECTION DU SEXE
SELECT AGE	SÉLECTION DE L'ÂGE
SELECT HGT	SÉLECTION DE LA TAILLE
SELECT WGT	SÉLECTION DU POIDS
SELECT MANUAL	MODE MANUAL
SELECT PROGRAM	MODE PROGRAM
SELECT WATT	MODE WATT
SELECT USER	MODE USER
SELECT HRC	MODE HRC
SELECT RACE	MODE RACE
SELECT LOAD	SÉLECTION DE LA RÉSISTANCE
SELECT P1 >> L1~L12	P1 >> L1~L12
SELECT TIME	SÉLECTION DU TEMPS
SELECT CALORIES	SÉLECTION DES CALORIES
SELECT DISTANCE	SÉLECTION DE LA DISTANCE
SELECT PULSE	SÉLECTION DU POULS
SELECT STROKES	SÉLECTION DU NOMBRE DE COUPS DE RAME

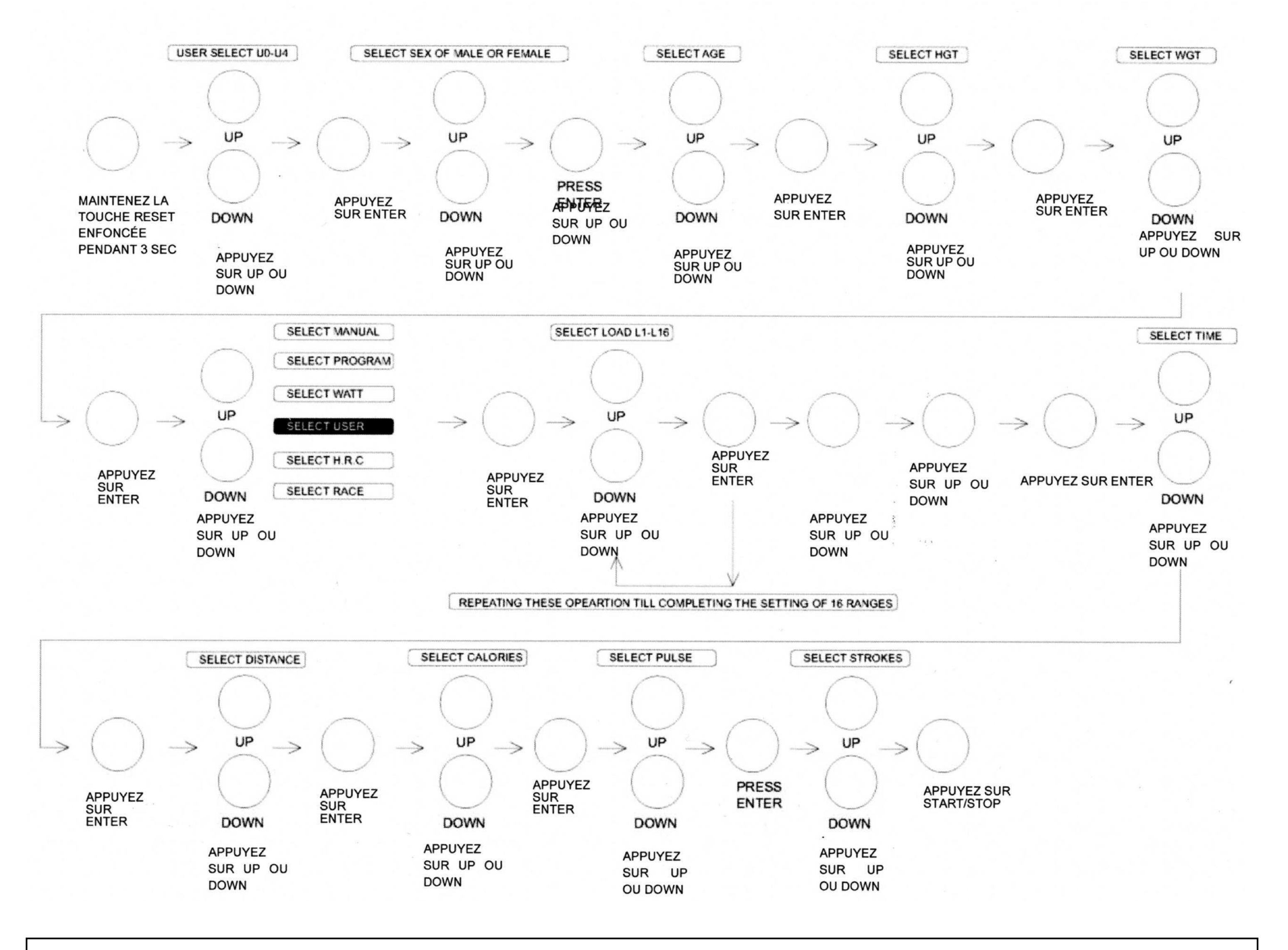
Mode Watt



5.4 MODE USER (PROGRAMME UTILISATEUR)

Créez un programme de profil personnalisé U1 ~U4 en choisissant un niveau de résistance (allant de 1 à 16) pour chaque segment. Le programme sera alors enregistré automatiquement pour être réutilisé ultérieurement. Le profil U0 peut être paramétré de la même manière que les profils U1 à U4 mais le programme ne pourra pas être enregistré et conservé.

Mode User



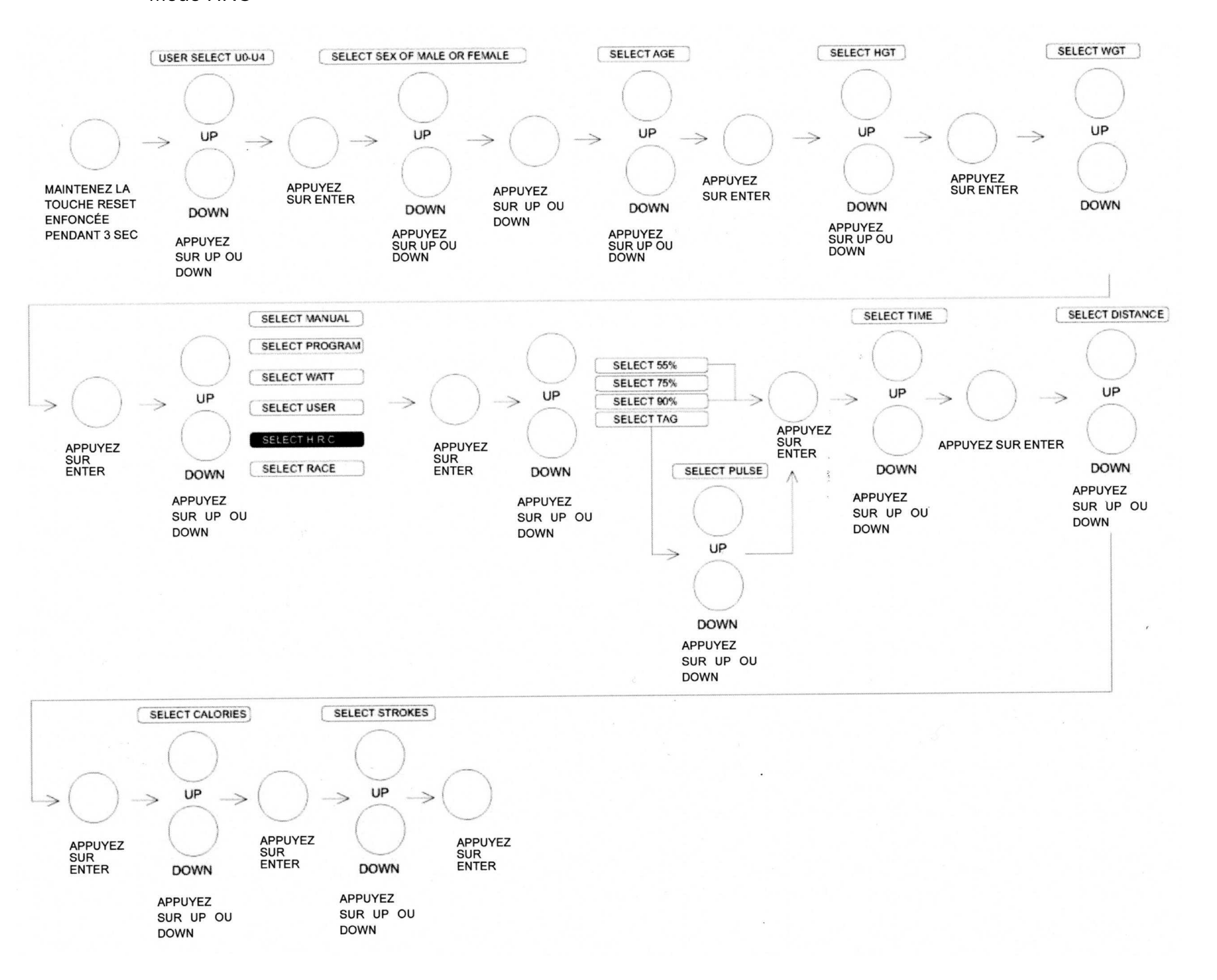
REPEATING THIS OPERATION TILL COMPLETING THE SETTING OF 16 RANGES
=
RÉPÉTER L’OPÉRATION JUSQU’À CE QUE LES 16 SEGMENTS SOIENT PARAMÉTRÉS

5.5 MODE H.R.C (CONTRÖLE DU RYTHME CARDIAQUE)

Sélectionnez un rythme cardiaque cible en choisissant un des programmes prédéfinis : 55 %, 75 %, ou 90 %. Assurez-vous d’ avoir renseigné votre âge dans les données utilisateur pour que la valeur de votre rythme cardiaque cible soit calculée correctement. Le segment HEART RATE à l’ écran clignotera une fois la valeur cible atteinte selon le programme choisi.

. 55% - PROGRAMME RÉGIME
i. 75% - PROGRAMME SANTÉ
ii. 90% - PROGRAMME SPORT
v. TAG – RYTHME CARDIAQUE CIBLE DÉFINI PAR L’ UTILISATEUR

Mode HRC



5.6 MODE RECOVERY (RÉCUPÉRATION)

Une fois votre séance d'exercice terminée, appuyez sur la touche RECOVERY. Pour que ce mode fonctionne correctement, votre rythme cardiaque doit être détecté. Le temps s'écoulera à partir d'1 minute. À la fin du compte à rebours, votre niveau de condition physique s'affichera selon un barème allant de F1 àF6.

REMARQUE : pendant l'exécution du mode RECOVERY, aucune autre valeur ne s'affichera à l'écran.

F 1 ~ F6 = NIVEAU DE RÉCUPÉRATION DU RYTHME CARDIAQUE

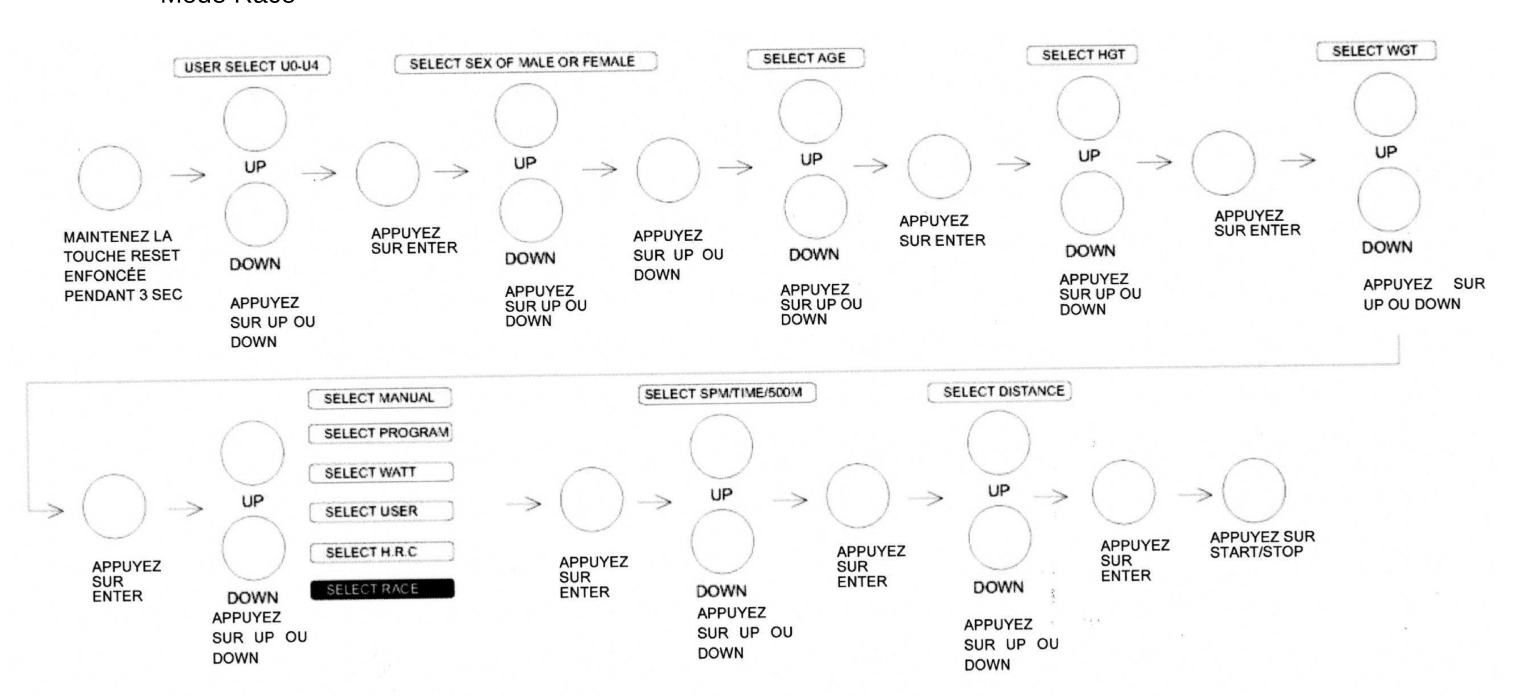
Score	Condition physique	Rythme cardiaque (écart entre la valeur finale et la valeur test)
F1	Excellente	Supérieur à 50
F2	Bonne	40 ~ 49
F3	Moyenne	30 ~ 39
F4	Passable	20 ~ 29
F5	Mauvaise	10-19
F6	Très mauvaise	Inférieur à 10

SELECT 55%	55%
SELECT 75%	75%
SELECT 90%	90%
SELECT TAG	TAG

5.7 MODE RACE (COURSE)

Utilisez les touches UP et DOWN pour ajuster le nombre de coups de rame par minute (SPM) et la DISTANCE pour l'ordinateur. Appuyez sur START/STOP pour commencer la course, le symbole PC ou USER clignote selon qui est en tête (le niveau de résistance 1-16 de l'utilisateur peut être modifié lors de la course). À la fin de la course, le résultat de l'utilisateur s'affiche à l'écran : WIN (victoire) ou LOSE (défaite).

Mode Race



5.8 FONCTION TIME/500M (TEMPS/500 m)

L'ordinateur calculera automatiquement le temps nécessaire pour parcourir 500 m sur la base du nombre de coups de rame par minute.

5.9 MOYENNE : AFFICHAGE DE LA VALEUR A +

Lorsque vous appuyez sur la touche START/STOP pour mettre fin à la séance, A + (valeur moyenne) s'affichera à l'écran, Les valeurs incluses sont le TEMPS/500 m, les COUPS DE RAME PAR MINUTE, le RYTHME CARDIAQUE.

FONCTIONS DES TOUCHES

1. TOUCHE ENTER : Touche de sélection et de validation des paramètres.
2. TOUCHES UP/DOWN : Augmenter ou diminuer la valeur d'un paramètre.
3. TOUCHE RESET : Réinitialiser tous les paramètres pour revenir aux valeurs par défaut.
4. TOUCHE START/STOP : Commencer ou arrêter.
5. TOUCHE RECOVERY : Test de condition physique qui évalue votre capacité de récupération.
6. ENTER+RESET : À l'arrêt, appuyez simultanément sur les touches ENTER et RESET pour changer l'unité de distance entre km et mi.

CONSEILS

1. Option : Branchez l'adaptateur secteur **(6 V. 1A).**
2. Gardez toujours la console à l' abri de l' humidité.

Tous matériels ou pièces défectueuses ne pourront être remplacés qu'après réception de ceux-ci retournés aux frais de l'expéditeur. Aucun retour de marchandises ne pourra être accepté sans notre accord préalable

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :

Le nom ou **la référence du produit**.
Le **numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.
Le **numéro de la pièce** manquante ou défectueuse indiqué sur la vue éclatée du produit présente dans cette notice.
Contacter du lundi au vendredi de **10H00 à 12H00** et de **14H00 à 17H00** (sauf jour fériés).

C.A.R.E Service Après Vente
18 / 22 rue Bernard
Z.I. les Vignes 93012 BOBIGNY Cedex
Tél. : 0820 821 167 - Fax : 00 33 1 48 43 51 03
E mail : sav@carefitness.com